

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ROBERTA ROSSETTO

OBESIDADE: REFLEXÕES PROPOSTAS AOS ESCOLARES

CURITIBA

2013

ROBERTA ROSSETTO

OBESIDADE: REFLEXÕES PROPOSTAS AOS ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental. Coordenadoria de Integração de Educação a Distância Da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientadora Me: Janyne Dayane Ribas.

CURITIBA
2013

TERMO DE APROVAÇÃO

ROBERTA ROSSETTO

OBESIDADE: REFLEXÕES PROPOSTAS AOS ESCOLARES

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental. Coordenadoria de Integração de Educação a Distância Da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Profa. Mestre Janyne Dayane Ribas

Vínculo Institucional: Professora Substituta do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Profa. Doutora Luciana Puchalski Kalinke

Vínculo Institucional: Professora do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Profa. Mestre Priscila Mingorance

Vínculo Institucional: Pós Graduanda do programa de pós- graduação de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Curitiba, 10 de dezembro de 2013.

A todas as pessoas amadas que estiveram ao meu lado e acreditaram que eu conseguiria vencer mais uma etapa.

AGRADECIMENTOS

A professora Janyne que esteve sempre nos acompanhando e nos orientando da melhor maneira.

A todos os envolvidos no curso de especialização em Saúde para Professores.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua
própria produção ou sua construção”.
Paulo Freire

RESUMO

ROSSETTO, R. **Obesidade: Reflexões propostas aos escolares.** 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

O número de crianças obesas cresce ao longo das últimas décadas, é um dado preocupante, pois crianças obesas têm um elevado risco de se tornarem adolescentes e adultos obesos. Os hábitos alimentares de uma criança e o grau de atividade física são de grande importância para a sua saúde e peso. Manter uma dieta saudável e balanceada irá contribuir para uma melhor qualidade de vida, além de prevenir a obesidade e consequentemente outras doenças. Objetivou-se promover hábitos alimentares mais saudáveis e de qualidade aos alunos do quarto ano do Ensino Fundamental. Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido em uma Escola Municipal do Município de Colombo- Paraná. Participaram do projeto 28 alunos, do quarto ano do ensino fundamental, esta classe foi selecionada pois existiam algumas crianças com aparente obesidade. A intervenção foi realizada no período de um mês, com duração de nove horas num total de quatro aulas, sendo que as aulas aconteceriam uma vez na semana, durante quatro semanas. As três primeiras aulas teve duração de duas horas/aula e a quarta e última a de três horas. No primeiro momento foi feita a apresentação do projeto, seguida da exposição da obra “A Família”. Sequencialmente os alunos fizeram a releitura da obra levando em consideração que as pessoas se alimentavam de maneira saudável. No segundo momento os alunos desenharam duas prateleiras de mercado, considerando em cada uma delas o que as pessoas obesas consomem e o que as pessoas saudáveis consomem, após esse momento cada um foi até a frente expor a sua atividade para os colegas. No terceiro momento cada aluno recebeu uma revista e encarte de mercado, propôs-se então uma atividade onde colariam numa folha de papel pessoas obesas e os alimentos consumidos por elas e pessoas saudáveis e os alimentos que consomem, em seguida trocaram as atividades entre eles para os colegas corrigirem, a professora expos as atividades no mural. Quarto momento viram o filme Super Size Me A Dieta do Palhaço e escreveram uma frase dizendo o que conseguiram aprender sobre a obesidade. Como resultados, a turma foi participativa e envolveram-se em todas as atividades sugeridas, gostaram muito do filme e da maneira como o tema foi trabalhado. Conclui-se que é um tema importante para levar ao conhecimento dos alunos, muitos não sabiam que alguns alimentos são extremamente calóricos e causam a obesidade. Também foi perceptível que os alunos foram sensibilizados, pois o número de balas e chicletes na sala de aula diminuiu.

Palavras-chave: Escola, Alimentação Saudável, Obesidade.

ABSTRACT

ROSSETTO, R. **Obesity: Reflections proposals to school**. 2013. Monograph (Specialization in health for teachers of elementary and middle school) - Federal University of Paraná.

The number of obese children grow over the past decades, is a really worrisome because obese children have a high risk of becoming obese adolescents and adults. The eating habits of a child and the degree of physical activity are very important to it health and weight. Maintain a healthy, balanced diet will contribute to a better quality of life and preventing obesity and consequently other diseases. Aimed to promote healthy and quality products to students in the fourth grade of elementary school eating habits. This is an intervention project, developed in a County School, located at Colombo City– Paraná. 28 students participated of the project, this class was selected because there were children with apparent obesity. The intervention was carried out in a one month period, lasting nine hours in a total of five classes, and the classes take place once a week during four weeks. The first three classes lasted two hours/class and the fourth and the last, three hours. At first, the presentation of the project, then met the work `` The Family ``. Sequentially students did the reading of the work taking into consideration that people ate healthily. In the second stage, the students drew two shelves of a market, considering in each case the obese people consume and the other what healthy people consume. After that time, each was to the front exposing your activity to colleagues. In the third phase each received a magazine and booklet market stuck obese people and foods consumed by them and lean people and the food they eat, the activities exchanged for the correct peers, the teacher exposed the activities in the mural. At the fourth meeting, they watched the movie Super Size Me Diet Clown and wrote a sentence saying what failed to learn about obesity. As a result, the class was participatory and involved themselves in all the suggested activities, everybody loved the movie and the way the theme was showed. That is important to bring to the attention of students theme, many did not know that some foods are highly caloric and cause obesity thus far. It was also noticeable that the students were aware, since the number of candies and chewing gum in the classroom decreased.

Keywords: School, Healthy Eating, Obesity.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT - Doenças Crônicas não Transmissíveis

DCVS - Doenças Cardiovasculares.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

INAN - Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição.

IOTF - International Obesity Task.

OMS - Organização Mundial de Saúde.

PCNS - Parâmetros Curriculares Nacional.

POF - Pesquisa de Orçamentos Familiares.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS.....	12
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	12
1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3.1 OBESIDADE – UMA REALIDADE CRUEL	12
3.2 ATIVIDADE FÍSICA	14
3.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	15
3 METODOLOGIA.....	16
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
6 REFERÊNCIAS.....	24
ANEXOS	28

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um grave e importante problema de saúde pública, que atinge tanto crianças como adolescentes e adultos de todo o mundo. Apesar de não ser encarada como tal, a obesidade infantil é uma doença crônica, onde o excesso de gordura corporal pode prejudicar em níveis agudos a saúde. Para o Ministério da Saúde (MS), metade da população brasileira está acima do peso, esse percentual aumentaram nos últimos seis anos. O desafio do MS é estacionar a tendência de crescimento nos próximos dez anos. (BRASIL, 2013)

O Brasil é um país que se encontra em desenvolvimento e convive com a transição nutricional, caracterizada pela má alimentação. Percebe-se uma diminuição nos fatores de desnutrição e um grande aumento de pessoas obesas, que vem crescendo a cada ano. Isto contribui para o aumento de doenças crônicas, as quais estão associadas às causas de mortes mais comuns. (BRASIL, 2013).

Estudos comprovam que pessoas obesas apresentaram maior risco de desenvolver outras doenças como hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, diabetes, dislipidemias, doenças gastrintestinais, osteoartrites, apneia do sono, distúrbios psicossociais, entre outras enfermidades, e até mesmo a diminuição da expectativa de vida. (MOREIRA, *et al.*, 2012)

Algumas doenças como a obesidade, a hipertensão e o diabetes ocorrem devido ao perfil alimentar entre algumas famílias brasileiras, em que há um grande consumo de gorduras em geral, gorduras de origem animal e alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio e o pouco consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes. (COUTINHO, 2013).

A obesidade e o ganho de peso envolvem vários fatores comportamentais do século XX, tais como hábitos de vida, consumo alimentar, características socioambientais, susceptibilidade genética e biológica. (MELLO, *et al.*, 2004).

Apesar destes dados, destaca-se que o Brasil é um país de contrastes nutricional, ainda existem muitas pessoas desnutridas, em regiões mais pobres do país, porém a desnutrição está presente em todo território nacional. (MOREIRA, *et al.*, 2012).

O Brasil produz alimento necessário para suprir as necessidades alimentares de um adulto, sendo assim, a escassez de alimento para algumas pessoas não é devido à falta dele no país, mas devido à pobreza, que é agravado por outros fatores, como condições inadequadas de saneamento básico, baixos níveis de educação e serviços de saúde deficientes. Promover uma alimentação saudável é uma estratégia da saúde pública para enfrentar os problemas alimentares e nutricionais atual. Na qual abrange prevenir doenças causadas por deficiências nutricionais, reduzir o número de pessoas com excesso de peso e prevenir doenças crônicas não transmissíveis associadas. (COUTINHO, *et al.*, 2008).

É necessário que as pessoas percebam a diferença entre manter uma alimentação saudável e ter uma massa corporal adequada, pois muitos se enganam achando que a magreza é algo saudável, manter-se magro nem sempre é significado de saúde, pessoas magras também apresentam problemas cardiovasculares, diabetes, gastrite, hipertensão e outras doenças causadas pela má alimentação. (SEBOLD, *et al.*, 2011).

Além de uma alimentação saudável e equilibrada a prática de atividade física rotineira, previne doenças, diminui o risco de morte prematura, pressão arterial alta, depressão e ansiedade. Ajuda a desenvolver e manter os ossos, músculos e articulações saudáveis, e também a controlar o peso. (SEBOLD, *et al.*, 2011).

As recomendações atuais sugerem que os adolescentes pratiquem 60 minutos ou mais por dia de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, na maioria dos dias da semana, devendo incluir atividades de resistência muscular/força e alongamento, pelo menos três dias por semana. (FARIAS, 2012).

São fundamentais as intervenções globais e conjuntas, começando com a educação alimentar que se aprende em casa e também na escola, para que possa melhorar esse quadro já considerado a epidemia do século XXI. Assim o presente projeto levantou o seguinte problema: Como motivar os alunos do 4º ano do ensino fundamental a se alimentarem de maneira correta para evitar a obesidade?

1.1 OBJETIVOS

1.1.2 OBJETIVO GERAL

Motivar os alunos do 4º ano do ensino fundamental a consumirem alimentos saudáveis.

1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Orientar os alunos a identificarem os alimentos que causam obesidade;
Instigar a percepção dos alunos para os danos a saúde causados pela obesidade;

2 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 OBESIDADE – UMA REALIDADE CRUEL

A obesidade e o excesso de peso aumentaram no Brasil nos últimos sete anos. O município de Curitiba tem 51,6% da população com excesso de peso. Esse ganho ocorre tanto em mulheres, quanto nos homens. O sedentarismo e a alimentação inadequada são fatores para o aumento de peso na população. Pesquisas ainda revelam que as pessoas estão deixando de consumir frutas e hortaliças, as quais são fundamentais para manter hábitos saudáveis na alimentação. (BRASIL, 2013).

A obesidade tem causado mudanças marcantes no perfil de saúde e doenças no mundo nos últimos tempos. Nas crianças com idade pré-escolar, o ganho de peso rápido contribui para que se torne um obeso em idades mais avançadas. (SCHUCH, *et al.*, 2013).

Estudos descrevem alguns fatores para o aumento de peso na infância, os quais estão: as condições socioeconômicas, demográficas, ambientais e biológicas, é possível mudar essa realidade com ações que contribuam para a promoção da saúde. (MOREIRA, *et al.*, 2012).

O excesso de peso e a condição social, tem uma certa ligação. Em países desenvolvidos o excesso de peso é maior em crianças que possui condição social menos elevada. Já nos países em desenvolvimento, o excesso de peso prevalece em famílias com melhores rendas socioeconômicas. No Brasil, isso não se torna regra, pois a obesidade na infância tem atingido todas as classes sociais. (MOREIRA, *et al.*, 2012).

De acordo com o PCNS (PCNs, saúde, 2001, pg. 76): “...A associação que se faz com frequência de que uma criança “gorda” é uma criança saudável e bem alimentada deve ser reconsiderada, uma vez que as anemias e a obesidade não são mutuamente excludentes...”

Há algum tempo a preocupação com o aumento de peso era evidente apenas na população adulta, hoje esse quadro mudou, tem se manifestado em idades mais jovens. Alguns fatores estão relacionados com a obesidade, são eles: grupo etário, nível socioeconômico, escolaridade dos pais e comportamentos sedentários, como o uso de videogame, computador e televisão. (PELEGRINE *et al.*, 2013)

A cada momento a obesidade vem crescendo no Brasil e tomando o lugar da desnutrição infantil, é algo preocupante, uma criança obesa terá grandes chances de se tornar um adulto obeso. Além de fazer parte de uma população com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). (MEDEIROS *et al.*, 2012).

O aumento de peso na infância gera uma série de complicações para a saúde. Esses problemas irão se tornar evidente na grande maioria, apenas na fase adulta. Mas com o crescente número de crianças e adolescentes obesos, cada vez mais precocemente, observa-se os mesmos com problemas de hipertensão, doenças cardiovascular e outras ligadas á obesidade. (MEDEIROS, *et al.*, 2012).

3.2 ATIVIDADE FÍSICA

Espera-se que toda criança tenha o hábito de praticar alguma atividade física, nesta está incluído, ``o brincar``, no qual a criança já está gastando suas energias. É importante aliar a atividade física, com uma alimentação saudável, na qual, deve ser apresentada á criança desde cedo, para que ela crie o hábito de conhecer e experimentar novos sabores e adequar o seu paladar para alimentos saudáveis e nutritivos. Quando os pais, não praticam atividades físicas e não mantêm uma alimentação saudável e balanceada, os filhos futuramente seguirão as mesmas regras, podendo desenvolver doenças como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos. (LOPES, 2013).

Os pais podem resgatar brincadeiras antigas para que o filho movimente o seu corpo, como, esconde-esconde, pega-pega e amarelinha além de ser um hábito saudável, irá proporcionar um momento de interação com a criança junto dos pais. (LOPES, 2013).

Adotar a prática de uma atividade física, é importante, porém essa deve ser bem orientada por um profissional para que seja adequada à faixa etária. A criança deve opinar por sua preferência, a atividade deve sempre trazer prazer e não o contrário, para que não se torne uma obrigação. (FARIAS, 2012).

De acordo com Pimenta *et al.* (2001):

“A média de tempo semanal em minutos dedicado à atividade física, seja na escola, no lazer, em atividades esportivas ou na locomoção, perfaz um total de 476,25 minutos por criança, enquanto que a média de tempo destinado a assistir à televisão foi de 1.103,03 minutos”.

É importante manter uma atividade física regular, pois ela previne as DCNT, para os adolescentes a atividade, contribui para a diminuição da ansiedade, muito comum nessa fase. Além de evidências mostrarem que especificamente na adolescência ela traz benefícios associados à saúde esquelética, o controle da pressão sanguínea e da obesidade. (FREITAS, *et al.*, 2010).

3.3 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A infância e a adolescência são os períodos mais importantes para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável, pois os comportamentos adquiridos nesta fase se fixarão por toda a vida. Na adolescência é onde ocorre o aumento da independência e ganho de autonomia para se tomar decisões sobre práticas e comportamentos de vida. Em alguns casos essas situações tornam-se preocupantes pelo fato de que os adolescentes passam a ficarem mais expostos a comportamentos de risco como o sedentarismo e a alimentação inadequada. (SOUZA *et al.*, 2011).

Os alimentos apresentam uma diversidade de nutrientes, eles são classificados em grupos, os que pertencendo ao mesmo grupo, podem possuir diferentes nutrientes. É fundamental consumir uma variedade de alimentos que pertencem aos diversos grupos. Quando a criança consome frutas e vegetais, de grupos variados, ela terá os nutrientes necessários ao seu desenvolvimento e crescimento. A criança tem o paladar muito aguçado para o sabor do doce, portanto é desnecessário acrescentar açúcar em alimentos que já o possui naturalmente, dessa maneira ela não irá rejeitar cereais, verduras e legumes. (BRASIL, 2013).

Segundo Souza *et al.* (2011):

A promoção de hábitos saudáveis em crianças e adolescentes possui relevância estratégica e deve ser encarada como prioridade por todos os setores sociais. Por congrega a maioria das crianças e adolescentes de um país, a escola representa um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas ações.

A escola é um espaço privilegiado para, a aprendizagem e a prática de uma alimentação saudável e balanceada, é um ambiente onde existe um contexto social, prático e pedagógico. Ela visualiza o aluno como um ser integral e capaz de mudar o meio no qual está inserido. Busca desenvolver habilidades, o autoconhecimento, e contribui para uma análise crítica e reflexiva sobre as condutas no qual o ser está inserido e o que é possível mudar. Desenvolver uma consciência crítica na criança quanto à alimentação, irá contribuir para a formação de seus hábitos e práticas, durante toda sua vida. (YOKOTA, *et al.*, 2010).

3 METODOLOGIA

O projeto foi realizado na escola municipal Escola Municipal Pedro Viriato Parigot de Souza, que está localizada no município de Colombo, no bairro Jardim Vale Verde. A escola oferta vagas da educação infantil ao quinto ano do ensino fundamental. Estão matriculados 616 alunos, sendo 306 no período da manhã e 310 no período da tarde. O corpo docente é formado por 33 professores, uma diretora, duas coordenadoras pedagógica, duas secretárias e oito auxiliares de serviços gerais.

A comunidade atendida é predominantemente carente, são pessoas com baixa renda familiar, e a maioria vive com recursos oferecidos pelo governo. Observa-se nesta população, alguns obesos, tanto alunos, quanto seus responsáveis.

Os pais que trabalham fora o dia todo, não tem quem cuide de seus filhos, então muitos alunos, passam o dia nas ruas ou sozinhos em suas casas, sem a inspeção de um adulto.

No bairro existem casas sem saneamento básico e energia elétrica, as ruas não são asfaltadas, e em alguns locais não existe coleta de lixo.

É possível notar que a maior parte dos alunos só obtém conhecimento dentro da escola, ou seja, lá fora não tem contato com livros, jornais, revistas, internet e outros meios de comunicação.

Os alunos envolvidos no projeto são do quarto ano do ensino fundamental, do período da manhã, a turma possui 28 alunos com idade entre nove e doze anos, sendo 14 meninas e 14 meninos. A maior parte da turma encontra-se na idade correta para concluir o quarto ano, porém existem cinco alunos que são repetentes e estão fora da faixa etária do restante da sala. É uma turma onde todos se interessam pelas atividades que são propostas, além de serem dedicados e atenciosos. São unidos e prestativos um com o outro.

Por meio de observações foi possível perceber que essa turma possui cinco alunos que estão com sobrepeso. Frequentemente observa-se em sala de aula os

alunos consumindo muitos doces, balas, chicletes e outros alimentos calóricos, o que denota que todos têm acesso a esse tipo de alimento.

Para desenvolver este projeto de intervenção foram realizadas quatro aulas, no mês de agosto, uma vez na semana na disciplina de artes. A seguir estão descritas as atividades desenvolvidas em cada encontro.

Primeiro encontro: Despertou o interesse dos alunos a respeito do tema obesidade a partir da obra de arte “A família” de Fernando Botero (anexo 1), a qual foi impressa em colorido e colada no quadro. Os alunos observaram os detalhes das pessoas da obra, analisaram as diferenças entre um corpo magro/saudável e um corpo gordo, após essa observação, fizeram uma roda de conversa em sala para que pudessem discutir e entender as causas da obesidade. Em seguida fizeram a releitura da obra e a desenharam em papel sulfite, levando em consideração que as pessoas se alimentam de maneira saudável e praticam atividade física.

Segundo encontro: Instigou-se a percepção dos alunos a terem uma alimentação saudável e evitar a obesidade. Foi lembrada a aula anterior, após isso argumentou-se o motivo de as pessoas da obra (A Família) serem obesas, foram feitas perguntas que despertasse a curiosidade dos alunos em relação as causas da obesidade e o que fazer para preveni-la.

No caderno de artes os alunos desenharam duas prateleiras de supermercado, sendo uma em cada folha do caderno, na primeira desenharam em cima da prateleira somente alimentos que acreditavam fazer bem a saúde e que previnem a obesidade. E na segunda prateleira desenharam em cima dela somente os alimentos que fazem mal a saúde e contribuem para a obesidade.

Depois da atividade realizada, cada aluno foi até a frente da turma para mostrar seu desenho e dizer quais alimentos ele considerava saudável e quais não considerava, em seguida o restante da turma opinou.

Terceiro encontro: Buscou-se proporcionar a troca de conhecimentos uns com os outros. Os alunos recortaram de jornais e revistas pessoas saudáveis e obesas, em uma folha sulfite colaram as pessoas saudáveis e na outra as pessoas obesas. Após esse momento a professora distribuiu encartes de mercado, para que eles recotassem e colassem os alimentos que eles achavam que as pessoas saudáveis comem e o que as pessoas obesas costumam.

Depois de concluído, cada aluno trocou sua atividade com um colega para que o outro fizesse a correção. A professora analisou e comentou as atividades, e expos no mural da escola.

Quarto encontro: Buscou-se contribuir para que os alunos observassem e refletissem por meio de um filme o mal que a alimentação errada causa. Foi exibido o filme *Super Size Me A Dieta do Palhaço* e o debateram após a exposição. Para finalizar cada um escreveu uma frase dizendo o que conseguiu aprender nas aulas de artes sobre a obesidade. Foi lembrado para a turma que a escola oferece alimentos bons e saudáveis todos os dias e que eles têm acesso a isso.

Para a realização das aulas foi necessário o uso de folha sulfite, lápis de cor, lápis de escrever, régua, borracha, caderno de desenho, encarte de mercado, jornal, revista, cola, tesoura, DVD e TV.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

O projeto foi implantado no mês de agosto, atendendo 28 alunos, do quarto ano do ensino fundamental. Todos se sentiram a vontade durante as aulas, pois uma vez na semana tenho encontro com essa turma, no período da manhã com duração de duas horas, para ministrar aula de artes.

Como já conhecia a turma, foi mais fácil buscar atividades que chamasse a atenção de todos e despertasse a curiosidade. É uma turma calma e participativa, não tenho problema com nenhum aluno referente à indisciplina. Apesar de ter cinco alunos na turma que estão com idade avançada para o quarto ano, eles gostaram das atividades sugeridas.

No primeiro encontro expliquei para a turma que iniciaria um projeto com eles, e que esse projeto seria apresentado na minha pós-graduação, eles sentiram-se felizes por contribuir e alguns disseram que iriam dar o melhor durante as atividades, foi possível perceber que isso levantou a autoestima de todos. Em seguida expliquei o tema que seria trabalhado e então apresentei a obra “A Família” de Fernando Botero, alguns ficaram surpresos e disseram que nunca tinham visto uma obra de arte com pessoas obesas, mas a acharam bonita. Deixei que observassem de perto

e que fizessem perguntas, perceberam que o cão que está com a família também era obeso, concluíram que a família o alimentava com os restos de suas comidas. A maioria disse que ser obeso é feio e não querem ficar dessa maneira, nesse momento intervi, dizendo que só é obeso pessoas que exageram na alimentação, citei alguns exemplos, e que não praticam atividades física.

Segundo Mello *et al.* (2004):

“...hábitos como não tomar café da manhã, jantar consumindo grande quantidade calórica, ingerir uma variedade limitada de alimentos e preparações e em grandes porções, consumir em excesso líquidos leves mas calóricos e ter uma inadequada prática de alimentação precoce são prejudiciais e indutores de obesidade.”

Durante a atividade de desenho sugerida, a maioria se concentrou e a realizou com capricho (anexo 2) seis alunos não conseguiram terminar até o final da aula.

No segundo encontro a turma estava mais familiarizada com o tema, entrei na sala e todos estavam curiosos pra saber como seria a aula, vieram vários alunos até a minha mesa, tive que acalmá-los para conseguir iniciar a aula, iniciei com uma pergunta. *Qual o motivo das pessoas da obra serem obesas?* E todos deram a mesma resposta. “Por que eles comem muito” Foi então que os fiz refletir. *Mas comer muito engorda? Se eu como muita salada, frutas, legumes, vou engordar?* Ficaram quietos e pensativos, expliquei que muitas vezes a quantidade de alimento não é tão importante quanto à qualidade, citei exemplos de suas rotina, que comem muitos doces, inclusive na sala, sempre estão com balas e chicletes na boca, mesmo sendo proibido durante a aula.

Segundo Mello *et al.* (2004):

“Dificuldade em estabelecer um bom controle de saciedade é um fator de risco para desenvolver obesidade, tanto na infância quanto na vida adulta. Quando as crianças são obrigadas a comer tudo o que é servido, elas podem perder o ponto da saciedade”.

Esclareci que alimentos como doces e frituras são muito calóricos e uma aluna me perguntou “O que é calórico”, expliquei então a diferença entre o alimento de alta caloria e o de baixa, observei que a maioria dos alunos não sabia o que eram calorias. Expliquei que a caloria não era tão importante quanto a qualidade dos

alimentos, uma vez que se me alimento com coisas saudáveis, terei uma boa saúde e não serei obeso.

Quanto ao desenho dos alimentos na prateleira (Anexo 3 e 4) durante a atividade, os alunos vinham o tempo todo até minha mesa para saber se estavam desenhando os alimentos corretos para quem era obeso e para quem era magro/saudável, a maioria não tinha a percepção do que é saudável ou não. Foi então que expliquei mais uma vez para todos que alimentos saudáveis são, além de frutas, verduras e legumes, carnes, ovos, leites, grãos, entre outros. Resumi de maneira mais clara que alimentos extraídos direto da natureza podem ser considerados saudáveis, no entanto alimentos industrializados, na sua maioria causam danos à nossa saúde, disse que alimentos industrializados são gostosos como, chocolates, salgadinhos e outros mas que devem ser consumidos moderadamente.

Com essas intervenções observei que eles conseguiram entender melhor as diferenças e indicações dos alimentos. Quando foram apresentar a atividade, notei que pelo menos metade da turma conseguiu perceber as diferenças dos alimentos saudáveis e não saudáveis.

No terceiro encontro apesar de envolver atividades com recortes, os alunos mantiveram-se calmos, pedi pra que uma aluna distribuísse uma revista para cada um e expliquei a atividade, queriam fazer em dupla, mas não permiti, por que queria analisar individualmente o que conseguiram aprender durante as aulas. A atividade pedia que colassem uma pessoa magra/saudável e uma gorda em uma folha sulfite. (Anexo 5).

Destaca-se que os alunos tiveram dificuldades em encontrar pessoas obesas nas revistas e alguns não conseguiram, pedi então pra que desenhassem uma pessoa obesa quem não conseguiu encontrar, isso induziu observações por parte dos alunos, disseram que nas revistas só tinham pessoas magras, foi então que levantei uma questão. *Todas essas pessoas magras aparentam ser saudáveis?* Perceberam que não, pois existiam pessoas que demonstravam ser mal alimentadas devido à pobreza ou à exigência da magreza excessiva no caso das modelos, um aluno comentou que não adianta comer pouco pra ser magro, ``temos que comer comidas saudáveis, como a professora nos falou.`` Metade dos alunos fizeram a atividade e perceberam o que as pessoas gordas e magras/saudáveis consomem.

Do restante cinco alunos não fizeram, três não terminaram e os outros ficaram com dúvidas.

No quarto encontro, todos se interessaram pelo filme, disseram que nunca tinham ouvido falar dele, perguntaram onde eu consegui por que queriam indicar para outras pessoas, todos se mantiveram concentrados e prestaram atenção. Ficaram chocados com as imagens do filme, pois ele aborda o tema de maneira clara e realista, para que as pessoas possam perceber os danos que a má alimentação causa no organismo. O que os alunos mais comentavam é que estavam com nojo das comidas de fast food, alguns diziam que nunca mais iriam comer na rua, por meio do filme, viram como essas comidas são preparadas e todo o mal que causam. Segundo Mello *et al.*(2004) ``Na primeira infância, recomenda-se que os pais forneçam às crianças refeições e lanches saudáveis, balanceados, com nutrientes adequados e que permitam às crianças escolher a qualidade e a quantidade que elas desejam comer desses alimentos saudáveis.’’

Encontraram dificuldades para formular a frase para dizer o que entenderam a respeito da obesidade, mesmo assim, todos conseguiram fazê-la, algumas mais bem formuladas, outros com mais limitações.

A professora selecionou algumas atividades, para fazer parte deste projeto junto aos anexos. Como não seria possível, anexar todas as atividades foram escolhidas apenas algumas, na qual ela percebeu maior envolvimento do aluno durante todo o projeto.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa propôs, como objetivo geral, motivar os alunos do 4º ano do ensino fundamental a consumirem alimentos saudáveis. E como objetivos específicos, orientá-los a identificarem os alimentos que causam obesidade e instigar a percepção dos alunos para os danos à saúde causados pela obesidade.

A turma demonstrou interesse desde a primeira aula, a grande maioria participou e gostou do assunto. No primeiro momento em que foi apresentado o tema, os alunos ficaram curiosos para saber por que algumas pessoas são obesas e

outras não. Demonstraram que não sabiam quase nada a respeito do tema, falaram que em casa comiam a qualquer momento e o que eles sentiam vontade, não sabiam o quanto a alimentação saudável é importante para o nosso organismo.

Foi bem simples levar esse tema ao conhecimento dos alunos, pois é um atual e relevante em nosso meio. Destaca-se que deve ser trabalhado constantemente em sala de aula, seria importante intervir com mais projetos a respeito do tema.

O projeto fez com que alguns alunos, prestassem mais atenção na alimentação. Quando as aulas aconteciam, alguns comentavam que não gostavam de determinado alimento mas que ao experimentar acabaram gostando e alguns diziam também que tinham diminuído o consumo de açúcar. Por meio desses comentários foi possível perceber que os alunos foram sensibilizados pela temática.

Os alunos tiveram também informações quanto aos alimentos que causam a obesidade, pois quase todos, não sabiam quais eram esses alimentos e os consumiam em excesso. Todos ficaram mais atentos ao que consomem, inclusive perceberam que na escola os alimentos oferecidos são saudáveis, complementaram ainda que a diretora estava correta em proibir que trouxessem lanches de casa, pois no geral são comidas práticas e industrializadas que fazem mal para a saúde e contribuem para a obesidade.

No geral os objetivos foram atingidos com a maioria dos alunos, uma minoria ficou com dúvidas, quanto aos alimentos saudáveis e não saudáveis. Mesmo assim conseguiram aprender um pouco a respeito da alimentação de qualidade e os seus benefícios.

Durante as aulas foi possível perceber que o projeto contribuiu para levar informações importantes que os alunos pudessem colocar em prática. Foi possível mostrar para eles que podem e devem cuidar sim da alimentação e manter bons hábitos alimentares, por que isso previne muitas doenças.

Por meio das aulas, os alunos tiveram a oportunidade de levar informações para seus familiares a respeito da boa alimentação e dessa maneira contribuir com que alguns hábitos alimentares ruins possam ser mudados. Obviamente que para se modificar hábitos alimentares de uma família leva algum tempo, mas aos poucos que as mudanças podem ocorrer. Aprendendo os bons hábitos alimentares na escola, os alunos levam isso para casa e cobram dos pais.

Com a participação neste projeto os alunos tornaram-se mais observadores á respeito do assunto, alguns buscaram informações por conta própria e disseram que gostariam que houvesse mais aulas á respeito do tema uma vez que perceberam a importância da alimentação para nosso organismo.

A alimentação saudável não é um tema muito mencionado em sala de aula, os alunos às vezes se deparavam com o assunto mais de forma bem superficial, sabiam que era importante comer frutas, verduras, legumes, porém não conheciam seus benefícios. Além disso, não conheciam os alimentos que causam mal à saúde e o que eles provocam no organismo no decorrer dos anos.

Reflito que foi fundamental o desenvolvimento deste projeto, pois os alunos conseguiram ter uma boa noção a respeito do assunto. Considero que seria importante continuar com projetos que envolvessem a alimentação e a higiene na alimentação, pois a comunidade é carente e lhe faltam também informações a respeito da higiene alimentar. Este tipo de intervenção nos permite envolver ainda mais o aluno, pois sai um pouco da rotina de atividades de sala de aula, e abarca temas que o aluno as vezes desconhece, despertando assim sua curiosidade.

6 REFERÊNCIAS

ADES, L; KERBUAY, R. Obesidade: Realidades e Indagações. **Rev. Psicol. USP v.13 n.1 São Paulo 2002**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 28 de maio de 2013.

em: www.bvs.br. Acesso 27 de maio de 2013.

ANDRADE, S.L; COSTA, C.E; LEAL, S.V; LIRA, C.I.P; MENEZES, E. C.R; OLIVEIRA, S.J. Desnutrição e excesso de peso em crianças e adolescentes: Uma revisão de estudos brasileiros. **Rev. paul. pediatr. vol.30 n.3 São Paulo Set. 2012**. Disponível

AZEVEDO, M.R; BARBOSA, V.C; NOGUEIRA, J.A; SOUZA,E.A. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, ago, 2011**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em : 16 de novembro de 2013.

BARTHOLOMEU, T; BASSO, L; BEZERRA, A.I.L; CHEHUEN,M.R; FORJAZ, C.L.M; JUNQUEIRA, N.O; LEMOS, W.P; MAIA, J.A.R; OLIVEIRA, J.A; PRISTA, A; TANI, G; Risco cardiovascular e prática de atividade física em crianças e adolescentes de Muzambinho/MG: influência do gênero e da idade / Cardiovascular. **Rev Bras Med Esporte, vol.17 no.4 São Paulo, 2011**. Disponível em www.bvs.br. Acesso em: 28 de maio de 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável**.Experiência do Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.Disponível em: www.bvsmms.saude.gov.br. Acesso em: 16 de novembro de 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Curitiba tem 51,6% da população com excesso de peso**. Experiência do Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: www.portaldasaude.saude.gov.br. Acesso em: 27 de novembro de 2013.

BRASIL. Ministério saúde. **Quase metade da população brasileira está acima do peso**. Experiência do Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em : www.portalsaude.saude.gov.br. Acesso em: 26 de agosto de 2013.

COBAYASHI, F; TENORIO, S.A. Obesidade infantil na percepção dos pais. **Rev. paul. pediatr. vol.29 no.4 São Paulo, 2011**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em 25 de abril de 2013.

COUTINHO, J.G; GENTIL,P.C; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2008**. Disponível em: www.bvs.br. Acesso em : 27 de agosto de 2013.

FARIAS, J. C; HALLAL, P. C; LOPES, A. S; MOTA, J. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Rev. Saúde Pública vol.46 no.3 São Paulo, 2012**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 28 de agosto de 2013.

FERRIANI,C.G.M; MARTINS, C.S ; SILVA, K.Z; O adolescente obeso e seu corpo e depois de participar de um programa de assistência. **Rev. Bras. Cresc. Des. Hum. S. Paulo, 14(3), 2004**. Disponível em: revistasusp.sibi.usp.br. Acesso em 25 de abril de 2013.

FREITAS, R.W; SILVA, A.R; ARAÚJO, MF; MARINHO, N.B; DAMASCENO, M.C; OLIVEIRA, M.R. Prática de atividade física por adolescentes de Fortaleza, CE, Brasil. **Rev. bras. enferm. vol.63 no.3 Brasília, 2010**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 27 de novembro de 2013.

HAUM, D.R; LESSA, I; PITANGA, F.J.G. Razão cintura/estatura comparado a outros indicadores antropométricos de obesidade como preditor de risco coronariano elevado. **Rev Assoc Med Bras 2009**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 27 de maio de 2013.

LOPES, P. Equipe Brasil Escola. **Obesidade infantil, 2013**. Disponível em www.brasilecola.com. Acesso em 16 de novembro de 2013.

MEDEIROS, C.M; XAVIER, I.S; SANTOS, V.A; SOUZA, M.A; VASCONCELOS, A.S; ALVES, E.R.P; Obesidade infantil como fator de risco para a hipertensão arterial: uma revisão integrativa. **Rev. Min. Enferm. Vol.5 2012**. Disponível em: www.enf.ufmg.br. Acesso em: 16 de novembro de 2013.

MELLO, E.D; LUFT, V.C; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes?. **Jornal de Pediatria - Vol. 80, Nº3, 2004**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 7 de novembro de 2013

MELO, M.E. **Os Números da Obesidade no Brasil: VIGITEL 2009 e POF 2008-2009**. Disponível em: www.abeso.org.br. Acesso em 20 de abril de 2013.

MOREIRA, M.A ;CABRAL, PC; FERREIRA, H S;LIRA, P.I. Excesso de peso e fatores associados em crianças da região nordeste do Brasil. **Jornal de. Pediatria. (Rio J.) vol.88 no.4 Porto Alegre, 2012**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 27 de novembro de 2013.

Obesidade infantil. **Medidas da OMS contra a obesidade infantil**. Disponível em: www.obesidadeinfantil.org. Acesso em 21 de abril de 2013.

Parâmetros Curriculares Nacionais. **Meio ambiente e saúde PCNs 2001**. Disponível em: www.portal.mec.gov.br_ Acesso em 28 de maio de 2013.

PELEGRINI, A; PETROSKI, E.L. Excesso de peso em adolescentes: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Disponível em: www.sbaafs.org.br. Acesso em: 15 de novembro de 2013.

PIMENTA, A.P; PALMA, A.P. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev. Bras. Ciên. e Mov., Brasília v. 9 n. 4, outubro 2001** Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 16 de novembro de 2013.

SEBOLD, L.F; RADUNZ, V; CARRARO, T.E. Percepções sobre cuidar de si, promoção da saúde e sobrepeso entre acadêmicos de enfermagem. **Esc Anna Nery (impr.) 2011**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 28 de novembro de 2011.

SCHUCH I ; CASTRO, T.G; VASCONCELOS, F.A; DUTRA, C.L; GOLDANI, M.Z; Excesso de peso em crianças de pré-escolas: prevalência e fatores associados. **Jornal de Pediatria. (Rio J.) vol.89 no.2 Porto Alegre, 2013**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 27 de novembro de 2013.

SOUZA, E.A; BARBOSA, V.C; NOGUEIRA, J.A; AZEVEDO, M.R. Obesidade abdominal em adolescentes: prevalência e associação com atividade física e hábitos alimentares / Abdominal. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, 2010**. Disponível em: www.scielo.br. Acesso em: 28 de maio de 2013.

YOKOTA, R.T; VASCONCELOS, T.F; PINHEIRO, A.R; SCHIMITZ, B.A; COITINHO, D.C; RODRIGUES, M.L; Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr. vol.23 no.1 Campinas, 2010**. Disponível em: www.scielo.br . Acesso em: 27 de novembro de 2013.

ANEXOS

ANEXO 1- OBRA `` A FAMÍLIA ``	29
ANEXO 2- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS RELEITURA DA OBRA ``A FAMÍLIA.``	30
ANEXO 3- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS MOSTRANDO, ATRAVÉS DE ILUSTRAÇÕES, O QUE PESSOAS MAGRAS MAIS CONSOMEM.....	33
ANEXO 4- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS MOSTRANDO, ATRAVÉS DE ILUSTRAÇÕES, O QUE PESSOAS OBESAS MAIS CONSOMEM.....	35
ANEXO 5- SEQUÊNCIA DE ATIVIDADES DE RECORTE E COLAGEM DOS ALUNOS MOSTRANDO O QUE AS PESSOAS OBESAS E AS PESSOAS MAGRAS CONSOMEM.....	37

ANEXO 1- OBRA`` A FAMÍLIA``



www.banrepcultural.org

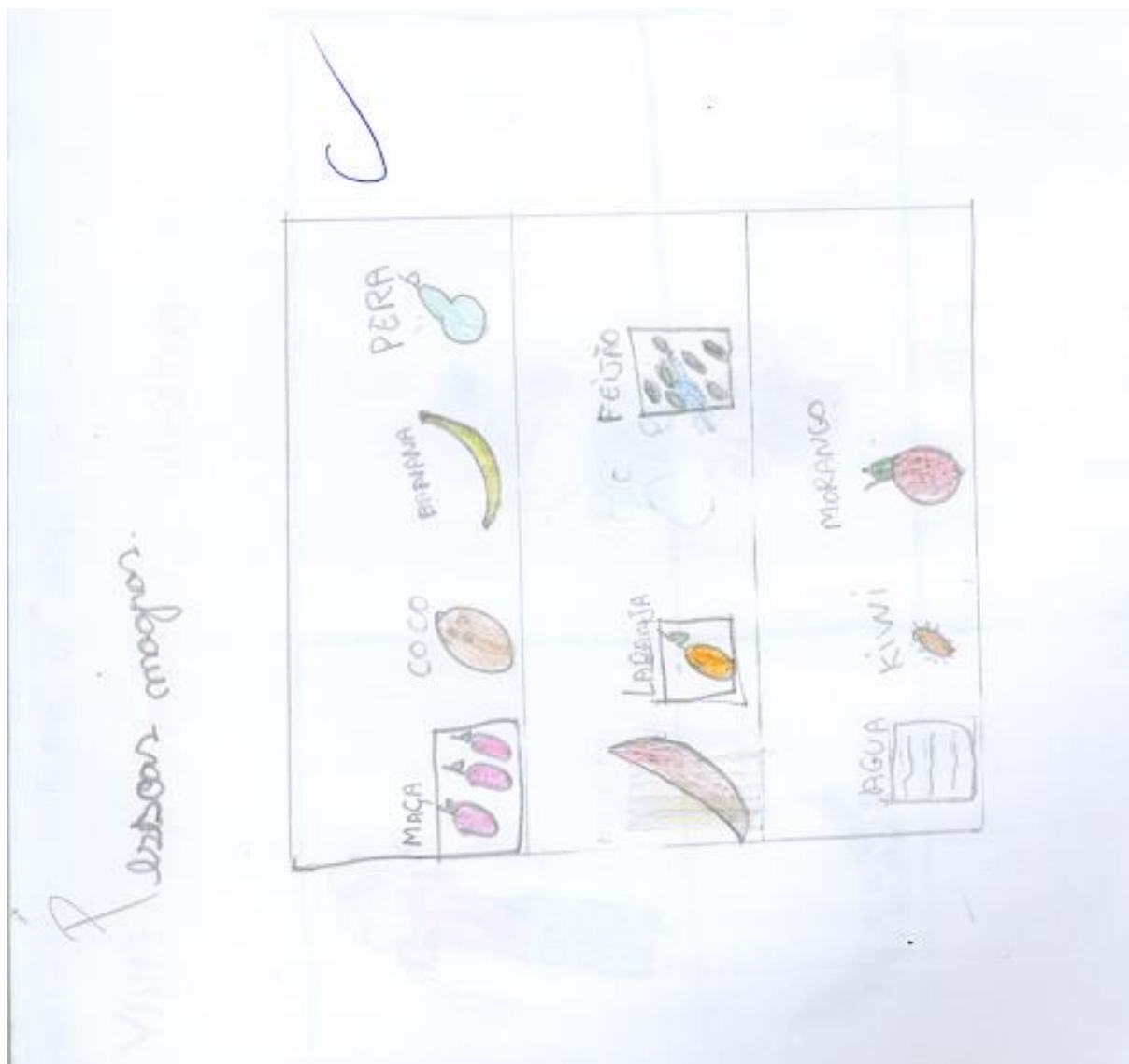
ANEXO 2- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS RELEITURA DA OBRA "A FAMÍLIA."

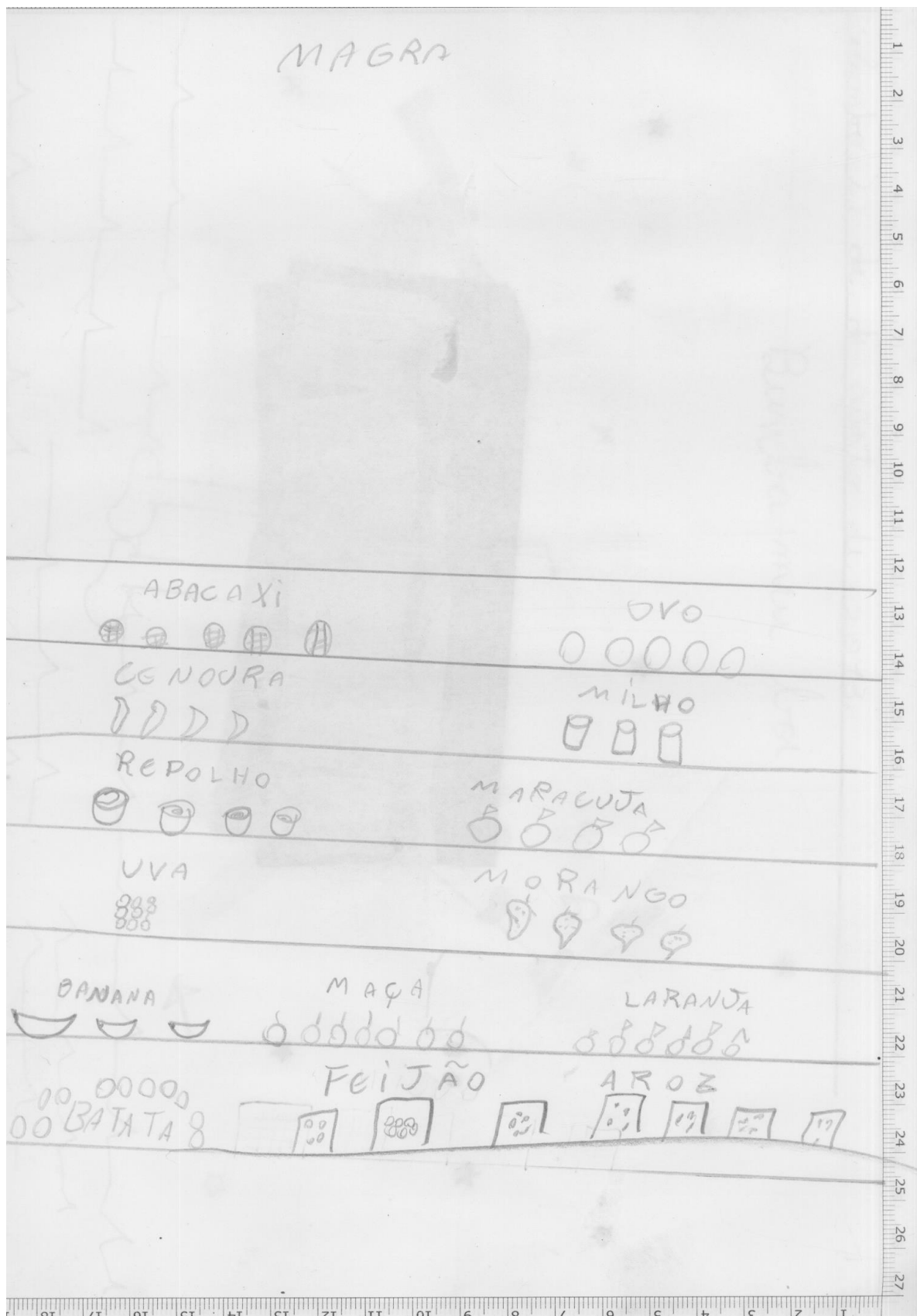




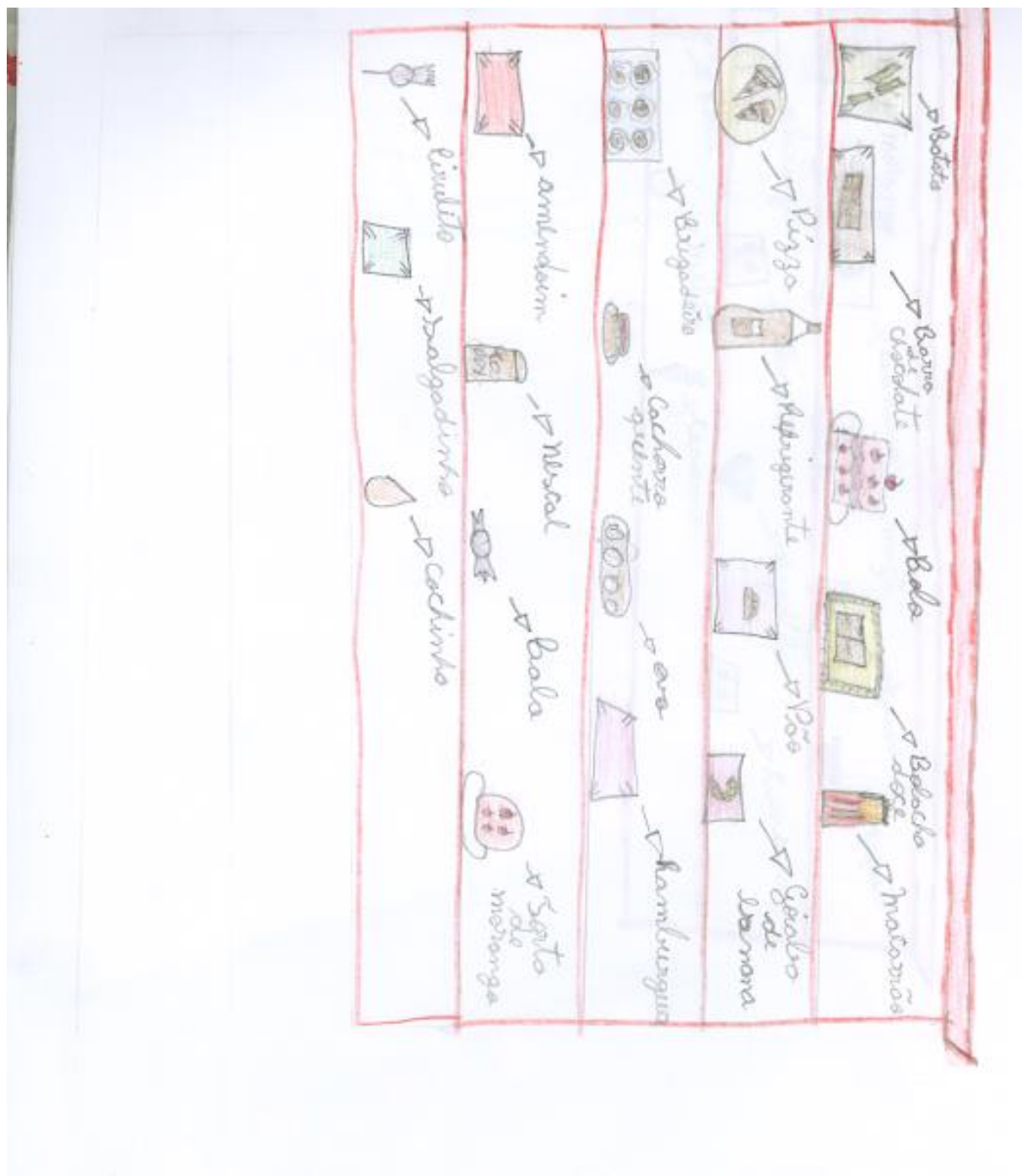


ANEXO 3- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS MOSTRANDO, ATRAVÉS DE ILUSTRAÇÕES, O QUE PESSOAS MAGRAS MAIS CONSOMEM.

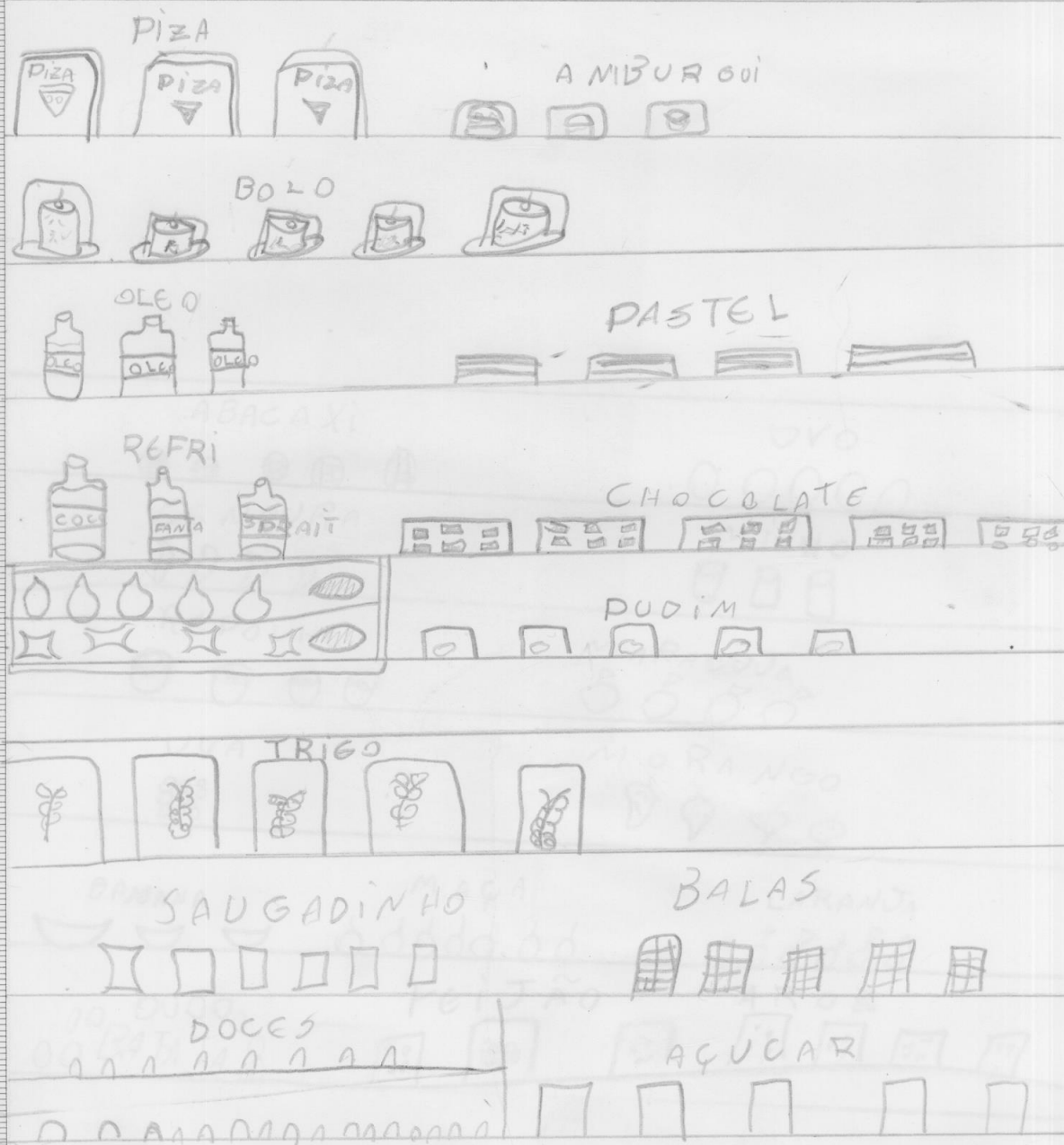




ANEXO 4- SEQUÊNCIA DE DESENHOS DOS ALUNOS MOSTRANDO, ATRAVÉS DE ILUSTRAÇÕES, O QUE PESSOAS OBESAS MAIS CONSOMEM.



OBESAS



ANEXO 5- SEQUÊNCIA DE ATIVIDADES DE RECORTE E COLAGEM DOS ALUNOS MOSTRANDO O QUE AS PESSOAS OBESAS E AS PESSOAS MAGRAS CONSOMEM.











